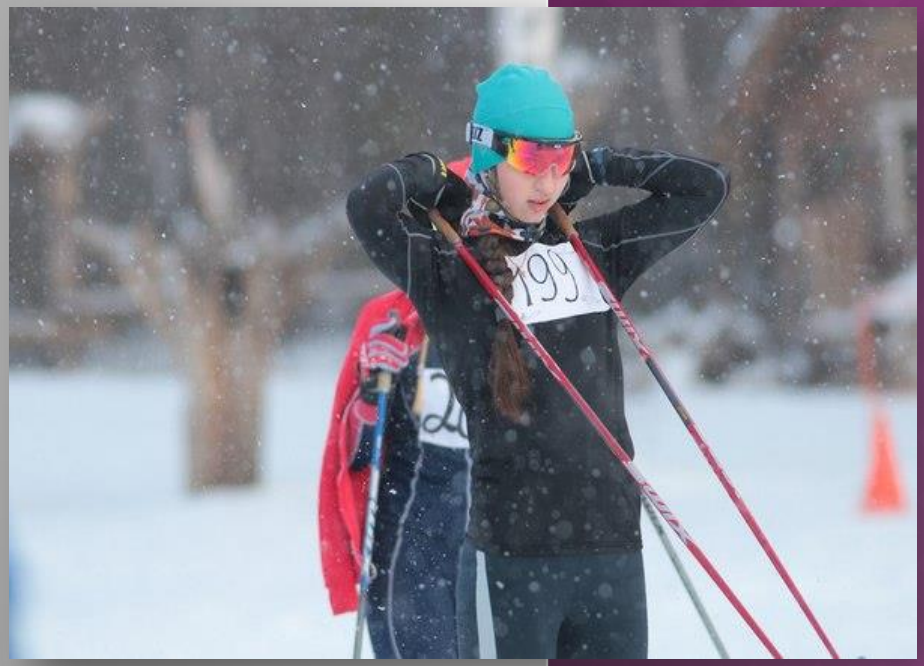
Зимние виды спорта в программах образовательных школ

Ключевые слова: лыжные гонки, фигурное катание, конькобежная подготовка, образовательная программа по «Физической культуре», школьники, Федеральные образовательные стандарты.



ЛЫЖНЫЙ СПОРТ
слалом
лыжная акробатика (фристайл)
прыжки на лыжах с трамплина
биатлон
лыжное двоеборье
лыжные гонки
скоростной спуск

Лыжный спорт:

1. Оказывает воздействие на основные системы организма;
2. Способствует его закаливанию;
3. Повышает выносливость;
4. Повышает силу;
5. Повышает координацию движений.

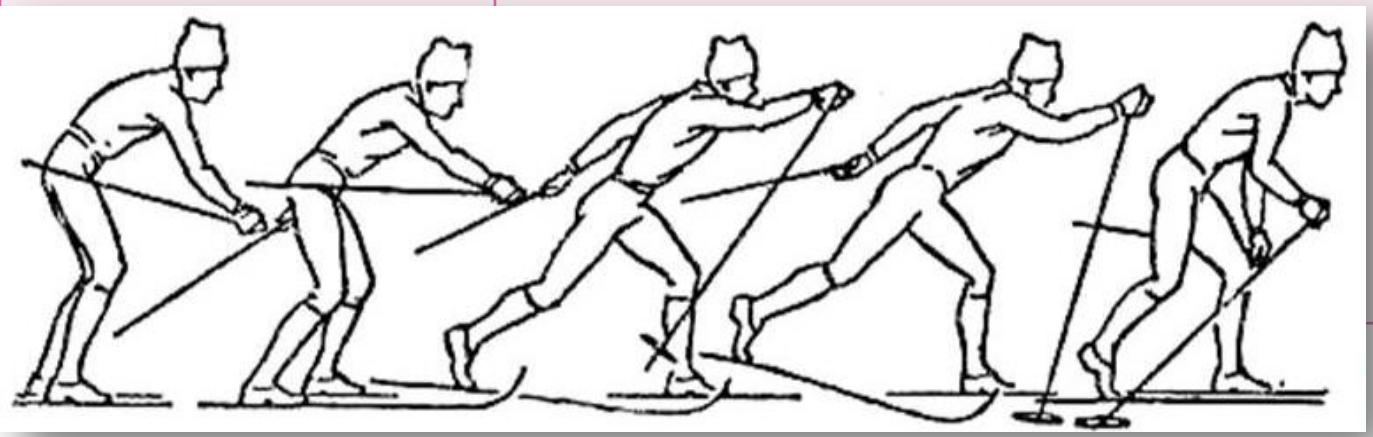
Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.

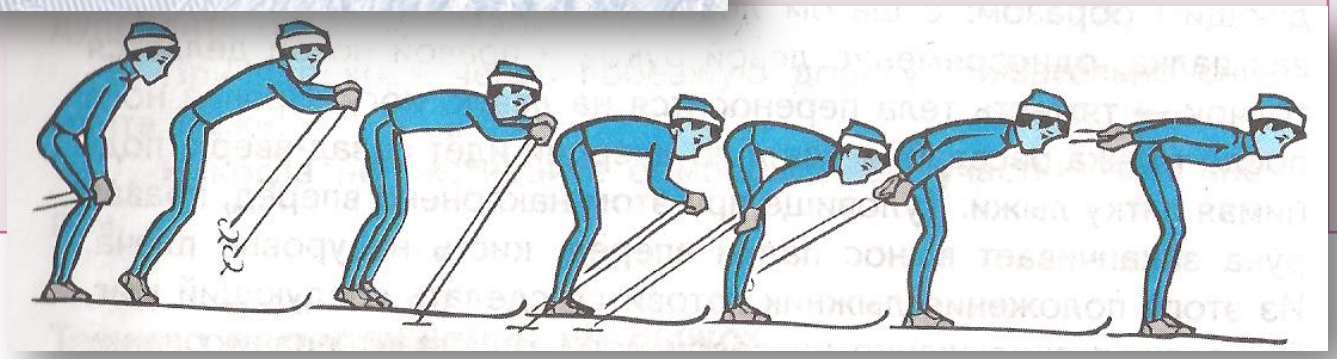
Освоение техники лыжных ходов	**1 класс** Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. **2 класс** Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Освоение техники лыжных ходов	**3 класс** Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высоких и низких стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. **4 класс** Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

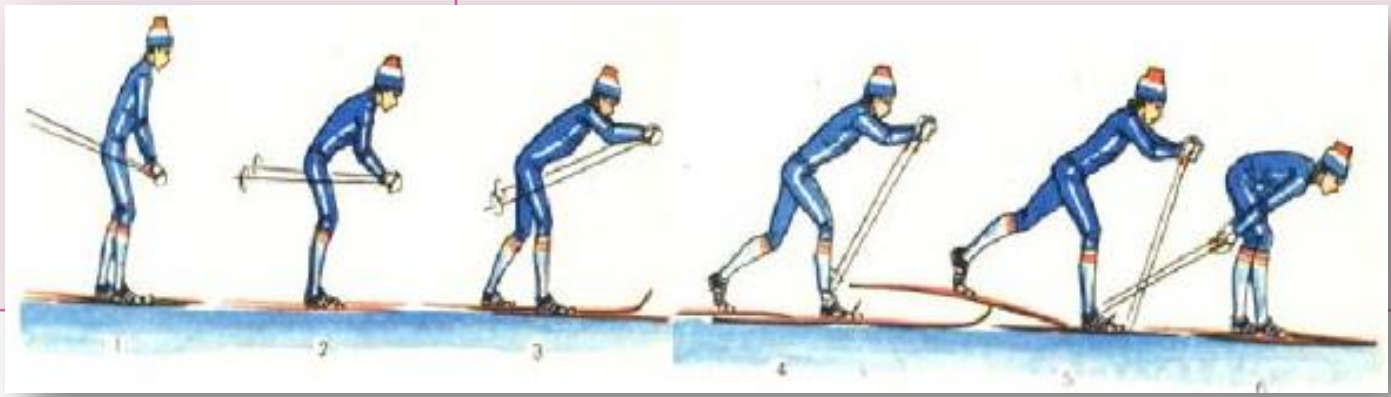
Освоение техники лыжных ходов	**5 класс** Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в



Освоение техники лыжных ходов	**6 класс** Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в



Освоение техники лыжных ходов	**7 класс** Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка» и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в



Освоение техники лыжных ходов	**8 класс** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в

Освоение техники лыжных ходов	**9 класс** Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в

Освоение техники лыжных ходов	**10 класс** Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в

Освоение техники лыжных ходов	**11 класс** Проходят переход с хода на ход в зависимости от дистанции и состояния лыжни, изучаются элементы тактики лыжных гонок: распредаление сил, лидирование, обгон, финиширование. У девушек дистанция – до 5 км, у юношей – до 8 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдая правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений (2012 гг)

модуль «Конькобежная подготовка»

(изучение правил техники безопасности на катке, подбору и уходу за коньками, правильной их шнуровке)

«Элементы фигурного катания»

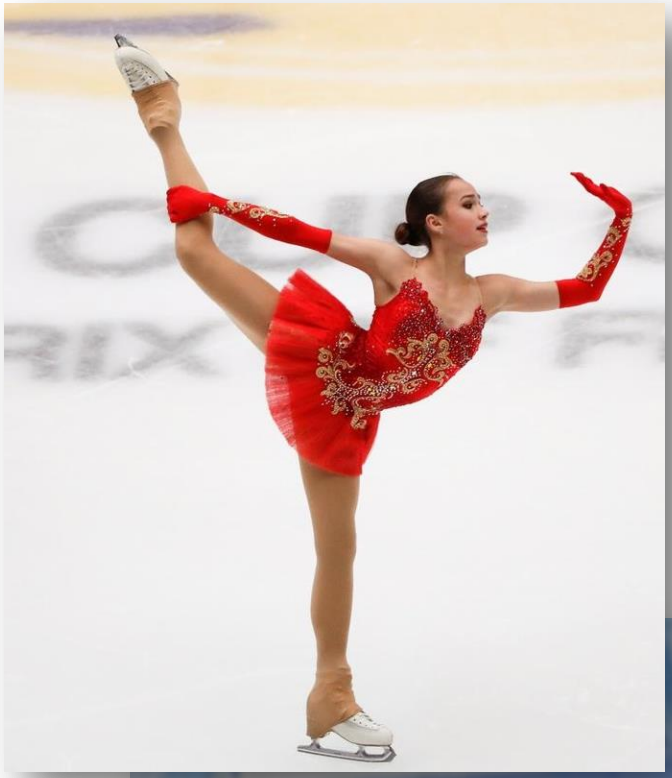
(знакомство с техникой катания на коньках, остановки, торможения, повороты, выполнение элементарных движений фигурного катания)

«Хоккейная подготовка»

(изучение владения клюшкой и шайбой, индивидуальным, групповым и командным действиям хоккеистов, умению играть в хоккей)

Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания (авт. Е.В. Плющенко и др.)

Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	История физической культуры	1
2	Физическая культура человека	В процессе урока
Раздел 2. Способы двигательной деятельности		
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	В процессе урока
4	Оценка эффективности занятий	В процессе урока
Раздел 3. Физическое совершенствование		
3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		
5	Общая физическая подготовка	1
6	Гимнастика с элементами акробатики	В процессе уроков в зале
7	Хореографическая подготовка	1
3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
8	Общая физическая и специальная подготовка	1
9	Хореографическая подготовка	1
10	Ледовая подготовка	10
3.3 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью		
11	Ледовая подготовка	1



Литература:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений /Авт.В.И.Лях, А.А.Зданович. – М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
2. Мрдульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных учреждений/Бесполов Д.В., Бесполова А.В. и др. – М., 2012.
3. Модульная программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе фигурного катания/Е.В. Плющенко и др. – М., 2015.